

## **MEER OVER COUNSELING...**

### **Een probleem**

Ken je dat ook; het gevoel dat je niet lekker in je vel zit, het niet meer ziet zitten? Dat je niet meer kunt genieten, je creativiteit kwijt bent, misschien wel verward raakt, overdreven boos of verdrietig bent? Of dat je niet meer kunt slapen, lichamelijke klachten krijgt?

Soms verdwijnen deze nare gevoelens vanzelf weer. Het gaat een poos goed. Maar een tijdje later raak je weer in de put. Je voelt je terug bij af.

Heel vaak horen wij dan zeggen: "Ik snap er niets van, eigenlijk mag ik niet klagen; ik heb een lieve partner, schatten van kinderen, een mooi huis, leuk werk en toch voel ik me ongelukkig. Ik moet me schamen dat ik zo ontevreden ben." Het maalt in je hoofd. Je piekert en je zet jezelf gevangen in gevoelens van machteloosheid.

Het kan zijn dat het probleem wel duidelijk is, maar dat je niet weet hoe het opgelost kan worden. Denk bijvoorbeeld aan:

- problemen met de opvoeding van kinderen
- problemen tussen mensen onderling
- geen keuzes kunnen of durven maken
- geen rust kunnen vinden
- jezelf niet de moeite waard vinden
- geen grenzen kunnen of durven stellen
- burn-out of overspannen zijn
- verwerken van ingrijpende gebeurtenissen
- leren omgaan met tegenslagen / teleurstellingen
- allerlei vage lichamelijke klachten

### **Counseling als mogelijke oplossing**

Bij counseling helpt een therapeut (counselor) je door het voeren van gesprekken. Hij ondersteunt je bij het weer op de rit krijgen van je leven. De counselor stelt daarbij geen diagnose, zoals bij een huisarts en er komen ook geen medicijnen aan te pas. Counseling gaat er vanuit dat jij de enige bent die zijn eigen problemen goed kan definiëren en die, met hulp van een counselor, tot een goede oplossing van zijn problemen kan komen.

### **Wat doet een counselor?**

Op de eerste plaats moet een counselor goed kunnen luisteren. Als hij de juiste vragen stelt, ontdek jij zelf het antwoord op je eigen vragen. Hij loopt een eindje met je mee om te ontdekken wat er speelt of gespeeld heeft, waardoor het niet zo goed met je gaat. Hij helpt je bij het inzicht van hoe jij denkt en reageert en waarom dat voor jou vaak zo nadelig uitpakt. Wat zijn je drijfveren? Wat zijn je innerlijke conflicten? Wat kun je bijstellen, zodat het leven eenvoudiger en aangenamer voor je wordt?

Als dat nodig is, leert hij je om op een andere manier te communiceren met jezelf of met een ander. Hij leert je zo nodig anders te denken, anders tegen je probleem aan te kijken en er anders mee om te gaan. De counselor helpt je bij het inzicht wat oud en vastgeroest is, hoe je daar wat losser mee om kan gaan en welke nieuwe richting je aan je leven kunt geven.